

В екстремальній ситуації

7 клас

Учитель – Боса Т.Г.

Стресори

Страх

Біль

Перевтома

Холод

Спека

Голод

Спрага

Самотність

Зневіра

Що допомагає вижити в екстремальній ситуації

Готовність до дій у надзвичайних ситуаціях

```
graph TD; A[Готовність до дій у надзвичайних ситуаціях] --> B[Сила волі]; B --> C[Колективізм];
```

Сила волі

Колективізм

Негативні думки в умовах стресу

Думки першого типу

- Викликають тривогу і страх

Думки другого типу

- Заперечують важливість стресора

Позитивне (оптимістичне)
мислення в умовах стресу
послаблює емоційне
напруження, допомагає знайти
ефективне рішення і діяти
відповідно до обставин